

Giác chi không nên tu khi tâm bị dao động

ISSN: 2734-9195

14:10 02/06/2025

Tu tập không phải là một công thức cứng nhắc, mà là một nghệ thuật sử dụng tâm, hướng tâm có chủ đích. Đây chính là bản chất của Trung đạo, không thiên về cực đoan nào, mà phải biết cách sử dụng, điều phục tâm để đưa về trạng thái của sự cân bằng.

Phần I. Tương ưng bộ kinh, Chương II: Tương ưng giác chi, Phẩm VI: Phẩm tổng nhiếp giác chi

"Các du sĩ ngoại đạo cần được trả lời như sau: "Khi tâm thụ động (linam), trong khi ấy, tu tập giác chi nào là không phải thời, trong khi ấy, tu tập giác chi nào là phải thời? Trong khi tâm dao động (uddhatam), trong khi ấy, tu tập giác chi nào là không phải thời, trong khi ấy, tu tập giác chi nào là phải thời?"

I. PHI THỜI

Trong khi tâm thụ động, này các Tỷ-kheo, trong khi ấy, không phải thời là tu tập khinh an giác chi, không phải thời là tu tập định giác chi, không phải thời là tu tập xả giác chi. Vì sao? Khi tâm thụ động, này các Tỷ-kheo, thật khó làm tâm phát khởi nhờ những pháp này. Ví như, này các Tỷ-kheo, một người muốn đốt lên một ngọn lửa nhỏ, người ấy ném vào đấy cỏ ướt, phân bò ướt, củi ướt, để ngọn lửa ấy giữa mưa, gió và rắc bụi lên trên; người ấy có thể nhen đở ngọn lửa nhỏ ấy không?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi tâm thụ động, trong khi ấy, không phải thời là tu tập khinh an giác chi, không phải thời là tu tập định giác chi, không phải thời là tu tập xả giác chi. Vì sao? Vì rằng, khi tâm thụ động, thật khó làm tâm phát khởi nhờ những pháp này.

II. PHẢI THỜI

Và này các Tỷ-kheo, trong khi tâm thụ động, trong khi ấy, phải thời là tu tập trạch pháp giác chi, phải thời là tu tập tinh tấn giác chi, phải thời là tu tập hỷ giác chi. Vì sao? Vì rằng, này các Tỷ-kheo, khi tâm thụ động, thật dễ làm tâm phát khởi nhờ những pháp này. Ví như, này các Tỷ-kheo, một người muốn đốt lên một ngọn lửa nhỏ, người ấy ném vào đấy cỏ khô, phân bò khô, củi khô, dùng miệng thổi, không có rắc bụi lên trên; người ấy có thể nhen đở ngọn lửa ấy không?

- Thưa có, bạch Thế Tôn.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi tâm thụ động, trong khi ấy, phải thời là tu tập trạch pháp giác chi, phải thời là tu tập tinh tấn giác chi, phải thời là tu tập hỷ giác chi. Vì sao? Vì rằng, này các Tỷ-kheo, khi tâm thụ động, thật dễ làm tâm phát khởi nhờ những pháp này.

III. KHÔNG PHẢI THỜI

Và này các Tỷ-kheo, trong khi tâm dao động, trong khi ấy, không phải thời là tu tập trạch pháp giác chi, không phải thời là tu tập tinh tấn giác chi, không phải thời là tu tập hỷ giác chi. Vì sao? Vì rằng, này các Tỷ-kheo, tâm dao động, thật khó được tịnh chỉ do những pháp ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, một người muốn dập tắt một đống lửa lớn. Ở đây, người ấy ném vào cỏ khô, phân bò khô và củi khô, lấy miệng thổi, và không rắc bụi lên trên. Người ấy có thể dập tắt đống lửa lớn ấy không?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi tâm dao động, không phải thời là tu tập trạch pháp giác chi, không phải thời là tu tập tinh tấn giác chi, không phải thời là tu tập hỷ giác chi. Vì sao? Vì rằng, tâm dao động, thật không dễ được tịnh chỉ nhờ những pháp ấy.

IV. PHẢI THỜI

Và này các Tỷ-kheo, trong khi tâm dao động, trong khi ấy, phải thời là tu tập khinh an giác chi, phải thời là tu tập định giác chi, phải thời là tu tập xả giác chi. Vì sao? Vì rằng, tâm dao động thật dễ được tịnh chỉ nhờ những pháp này. Ví như, này các Tỷ-kheo, có người muốn dập tắt một đống lửa lớn. Ở đây, người ấy ném vào cỏ ướt, ném vào phân bò ướt, ném vào củi ướt, để giữa gió và mưa, và rắc bụi lên trên. Người ấy có thể dập tắt ngọn lửa lớn ấy không?

- Thưa có, bạch Thế Tôn.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi tâm dao động, trong khi ấy, phải thời là tu tập khinh an giác chi, phải thời là tu tập định giác chi, phải thời là tu tập xả giác chi. Vì sao? Vì rằng, tâm dao động, thật dễ được tịnh chỉ nhờ các pháp này.

NHƯNG ĐỐI VỚI NIỆM, NÀY CÁC TỶ-KHEO, TA NÓI RẰNG LỢI ÍCH TRONG MỌI TRƯỜNG HỢP."



Ảnh minh họa thiết kế bởi AI - Tạp chí Nghiên cứu Phật học

Phần II. Luận giải đoạn kinh

Đoạn kinh là lời dạy về cách vận dụng bảy giác chi một cách hợp thời (phải thời) hoặc phi thời (không phải thời), tùy theo trạng thái tâm lý của người tu.

1. Sơ qua Bảy giác chi

Niệm giác chi: Chính niệm, nhận biết niệm chân thật, không truy cầu, không phóng niệm khỏi thực tại đang diễn ra.

Trạch pháp giác chi: Phân tích pháp, khả năng phân biệt đúng sai và sự khảo sát, chọn lựa.

Tinh tấn giác chi: Nỗ lực tinh cần.

Hỷ giác chi: Hoan hỷ, sự hưng phấn.

Khinh an giác chi: Sự an tĩnh, nhẹ nhàng thân tâm.

Định giác chi: Định tâm, khả năng an trú.

Xả giác chi: Buông xả, không vướng mắc.

2. Hai trạng thái tâm

Tâm thụ động là trạng thái tinh thần trì trệ, uể oải, thiếu sinh lực và giảm sút ý chí. Đây là khi tâm rơi vào sự đè nặng bởi hôn trầm, thụy miên, tức là sự mờ đục của nhận thức, hay xảy ra ở trạng thái ham ngủ, ngái ngủ. Người ở trạng thái này thường cảm thấy chán nản, thiếu động lực, mất hứng thú, thiếu sự tỉnh táo, không có nhiệt tâm. Để dễ hiểu thì tâm thụ động giống như lúc bạn vừa ngủ dậy mà chưa tỉnh táo, đầu óc lơ đãng, mắt nhìn vô hồn, không muốn làm gì. Hoặc làm cái gì đó nhưng theo thói quen mà không có sự nhận thức rõ ràng về việc đó ví như bước ra khỏi căn phòng một cách vô thức. Nếu lúc đó, chúng ta cầm quyển sách để đọc thì sẽ xảy ra hiện tượng đọc mặt chữ mà không hiểu gì, sau đó cũng không nhớ gì.

Tâm dao động là trạng thái tinh thần bị kích thích quá mức, bồn chồn, khó an trụ, dễ bị lôi kéo bởi các đối tượng cảm giác hoặc suy tưởng. Đây là khi tâm bị cuốn vào các hình ảnh, âm thanh, dục vọng, kế hoạch, lo âu hoặc hưng phấn quá đà. Tâm tuy có năng lượng nhưng mất kiểm soát, giống như một con ngựa quay loạn trong chuồng, tuy năng lượng rất nhiều nhưng lại hao tổn cho việc làm gây tổn năng lượng mà không có mục đích, không đem lại ý nghĩa đó là quay loạn trong chuồng. Nó cũng có thể là trạng thái tưởng như đang hành thiền, nhưng kỳ thực là tâm đang “làm việc”, suy diễn liên tục, không hề lặng yên. Người ở trạng thái này có thể rất năng động, giống tinh tấn, nhưng lại là bị tán loạn bởi dục tưởng, mộng tưởng.

Cả hai trạng thái đều là biểu hiện của sự mất quân bình trong nội tâm. Một bên là thiếu năng lượng, một bên là thừa năng lượng không định hướng. Do đó, đoạn kinh hướng dẫn cách sử dụng đúng các giác chi để dẫn dắt tâm trở về quân bình, một trạng thái không thụ động cũng không dao động quá mạnh, mà sáng suốt, tĩnh tại, hữu lực và an trú nơi chính niệm.

3. Giác chi nên tu khi tâm thụ động và dao động

Khi tâm thụ động

Không nên tu Khinh an giác chi - Định giác chi - Xả giác chi.

Những pháp này vốn làm tâm lắng dịu, mà tâm đã lười nhác, trầm trệ thì càng bị chìm sâu vào trì độn hơn. Giống như việc muốn nhóm lửa, mà lại dùng cỏ ướt,

phân bỏ ướt, lại còn để giữa mưa và bụi, không thể làm lửa cháy lên được.

Nên tu Trạch pháp giác chi - Tinh tấn giác chi - Hỷ giác chi.

Các pháp này mang tính kích hoạt, thúc đẩy, tạo động lực, giúp tâm hưng phấn trở lại. Giống như nhóm lửa bằng củ khô, củi khô, không bụi, để cháy bùng. Ví như khi chúng ta rơi vào trạng thái uể oải, mê mệt, đó là hiện tượng não bộ thiếu oxy, hoạt động kém, không có đối tượng hưng phấn để kích thích các hoạt chất trong não được kích hoạt. Trạch pháp, tinh tấn chính là cách hỗ trợ não bộ hoạt động trở lại, có sự phân tích, lựa chọn, nỗ lực để sinh hỷ, kích thích vào trạng thái nhiệt tâm hơn, nhiều năng lượng hơn.

Khi tâm dao động

Không nên tu Trạch pháp giác chi - Tinh tấn giác chi - Hỷ giác chi.

Những pháp này càng làm tâm động hơn. Khi tâm đã như ngọn lửa đang cháy mạnh, mà lại thêm củi khô, gió thổi thì chỉ khiến lửa bùng lên, không thể dập.

Nên tu Khinh an giác chi - Định giác chi - Xả giác chi.

Các pháp này có tính an tịnh, hạ nhiệt, giúp dập lửa tâm dao động. Giống như lấy củi ướt, bụi, mưa gió để dập lửa lớn. Khi chúng ta vào trạng thái nhiều năng lượng quá mức, nếu càng phân tích, tinh tấn và sinh hỷ, thì cơ thể càng rơi vào cơ chế của quá khích. Việc cần làm là tiết chế lại điều đó, đưa cơ thể về trạng thái của nhẹ nhàng, điều hòa hơi thở, an trú và xả bỏ sự hối hả.

4. Niệm giác chi luôn là lợi ích

“Nhưng đối với niệm, này các Tỷ-kheo, Ta nói rằng lợi ích trong mọi trường hợp.”

Niệm là nền tảng, là khả năng biết rõ hiện tại, như người gác cổng cho nhà vua, nhận diện từng người đến (cảm xúc, suy nghĩ) mà không bị lôi kéo. Người gác cổng nhận biết từng loại người đến, đi qua cổng nhưng không bao giờ chạy theo một người nào cả, người này đi qua, tới người khác, nhiệm vụ của người gác cổng là nhận biết. Nhận biết tùy niệm, niệm này đến, ghi nhận, rồi niệm đó đi, niệm khác đến, không còn nắm giữ niệm cũ nữa mà lại ghi nhận niệm thay thế. Dù tâm thụ động hay dao động, nếu có chính niệm thì người hành giả luôn có cơ hội điều chỉnh kịp thời và không để rơi vào cực đoan.

Trong thực hành thiền hoặc đời sống đơn thuần, tâm luôn dao động giữa hai cực đoan, hoặc là, mất năng lượng (trầm trệ), hoặc là, quá nhiều năng lượng (phấn

khích). Như dây đàn quá căng thì đứt, quá chùng thì không tạo âm hay.

Kết luận

Đoạn kinh này thể hiện sự tinh tế và linh hoạt trong phương pháp hành trì của đức Phật. Tu tập không phải là một công thức cứng nhắc, mà là một nghệ thuật sử dụng tâm, hướng tâm có chủ đích. Đây chính là bản chất của Trung đạo, không thiên về cực đoan nào, mà phải biết cách sử dụng, điều phục tâm để đưa về trạng thái của sự cân bằng.

Cư sĩ Phúc Quang

Tài liệu: Tương ưng bộ kinh, Chương II: Tương ưng giác chi, Phẩm VI: Phẩm tổng nhiếp giác chi, Dịch giả: HT. Thích Minh Châu.